



1月 幼児食献立表



令和4年1月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
4 (火)	【パン給食】 ウインナーパン 3色パン オレンジジュース		ウインナーパン 3色パン		オレンジジュース	450 kcal
5 (水)	ナポリタン カラフルサラダ コンソメスープ キャンディーチーズ	ウインナー カニ風味かまぼこ チーズ	スマゲティ・オリーブオイル 胡麻ドレッシング	玉葱・ピーマン・ケチャップ ブロッコリー・じゃがいも・コーン キャベツ・玉葱・人参	コンソメ コンソメ	500 kcal
6 (木)	ごはん 鮭のホイル焼き キャベツの胡麻味噌和え みかん	鮭 ちくわ	米 酒 砂糖	玉葱・しめじ キャベツ・人参・きゅうり みかん	淡口醤油 淡口醤油 酢	370 kcal
7 (金)	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ	豚ひき肉・豆腐・赤味噌 焼き豚	米 油 砂糖 春雨	玉葱・人参・干し椎茸 大根・人参・白菜・いんげん 青梗菜	淡口醤油 淡口醤油 中華あじ	500 kcal
8 (土)	ぎつねうどん ひじきの五目煮 オレンジ ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ 大豆 ヨーグルト	ゆでうどん・みりん 砂糖	かぼちゃ・玉葱・人参・しめじ・青葱 れんこん・ひじき・人参・いんげん オレンジ	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩 淡口醤油	470 kcal
10 (月)	成人の日					
11 (火) 始業式	ごはん 鱈の胡麻フライ 元気サラダ バナナ	鱈・卵 鶏ささみ肉・鯉節	米 パン粉・小麦粉・胡麻・タルタルソース 砂糖・オリーブオイル		淡口醤油 淡口醤油	460 kcal
12 (水)	誕生会 おにまんじゅう (さつまいも・米粉・砂糖) おにぎり持参🍱					
13 (木)	【お正月メニュー】 小豆ごはん 鱈の照り焼き 紅白なます 京風雑煮 白味噌仕立て 栗きんとん	鱈 豆腐・鶏もも肉・白味噌	米・もち米・小豆・ごま塩 砂糖・酒・片栗粉 砂糖・ごま トック	生姜 大根・人参・柚子 大根・金時人参・里芋・ごぼう・しいたけ・ほうれん草	濃口醤油 酢 塩 淡口醤油 鰹・昆布だし 塩 淡口醤油	630 kcal
14 (金)	カレーライス チョップドサラダ いちご 牛乳	牛もも肉 大豆 牛乳	米・油・じゃがいも・カレールー レインボードレッシング	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参 いちご		610 kcal
15 (土)	鮭とほうれん草のクリームパスタ トマトスープ バナナ ヨーグルト	鮭・牛乳 ベーコン ヨーグルト	スマゲティ・オリーブオイル・小麦粉	ほうれん草・玉葱 キャベツ・人参・玉葱・ホールトマト バナナ	コンソメ 塩 コンソメ	580 kcal
17 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 具だくさん豚汁 みかん	豚もも肉・厚揚げ・味噌	米 (ごま塩・わかめ) 油	大根・人参・ごぼう・さつまいも みかん	鰹・昆布だし	450 kcal
18 (火)	ごはん 根菜と牛肉の炒め物 ブロッコリーのおかか和え りんご	牛もも肉 鶏むね肉・鯉節	米 砂糖 砂糖	れんこん・人参・玉葱・ピーマン ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ りんご	淡口醤油 淡口醤油	470 kcal

19 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈のハーブ焼き さつまいもサラダ オレンジ	鱈 ハム	米(ゆかり・青菜) オリーブオイル さつまいも・マヨネーズ	レモン汁・バジル きゅうり・人参 オレンジ	淡口醤油	450 kcal
20 (木)	コッペパン デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ バナナ ヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉・卵・牛乳 鶏ささみ肉 ヨーグルト	コッペパン パン粉・オリーブオイル・デミグ ラスソース 胡麻ドレッシング	玉葱・ホールトマト ブロッコリー・キャベツ・人参 バナナ	コンソメ	550 kcal
21 (金)	三色どんぶり 白菜とツナの胡麻和え 大根の味噌汁 みかん	鶏ひき肉・卵 ツナ 油揚げ・味噌	米・砂糖 砂糖・胡麻	小松菜・玉葱・生姜 白菜・人参・もやし 大根・青葱 みかん	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	490 kcal
22 (土)	焼きそば ニラ玉スープ りんご ヨーグルト	豚ばら肉 卵 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース・油	キャベツ・人参 ニラ りんご	中華あじ	580 kcal
24 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏の照り焼き 切り干し大根のサラダ オレンジ	鶏もも肉 ツナ	米(こま塩・わかめ) 胡麻・マヨネーズ	生姜 切り干し大根・きゅうり・人参 オレンジ	淡口醤油	450 kcal
25 (火)	ごはん チンジャオロース キャベツの梅肉和え りんご	牛もも肉 鶏ささみ肉	米 片栗粉 砂糖	玉葱・筍・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・梅 肉 りんご	濃口醤油 淡口醤油	490 kcal
26 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 干草焼き 白菜のじゃこ和え バナナ	鶏ひき肉・卵 しらす	米(ゆかり・青菜) 油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・しめじ 白菜・いんげん・人参 バナナ	淡口醤油	490 kcal
27 (木)	ごはん お好み焼き もやしの昆布和え オレンジ	豚ばら肉・むきエビ・イカ・卵	米 お好み焼き粉・天かす・お好み焼 きソース・マヨネーズ 砂糖	キャベツ・青葱・青のり もやし・人参・小松菜・塩昆布 オレンジ	淡口醤油	450 kcal
28 (金)	ごはん 鮭のみぞれ煮 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁	鮭 豆腐	米 砂糖	大根・青葱 小松菜・白菜・人参・コーン えのき・青葱	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし 塩 淡口醤油	360 kcal
29 (土)	牛丼 ほうれん草のお浸し りんご キャンディーチーズ	牛もも肉 油揚げ チーズ	米・砂糖 砂糖	玉葱 ほうれん草・人参 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	530 kcal
31 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈の中華風トマトソースかけ 春雨サラダ バナナ	鱈 焼き豚	米(こま塩・わかめ) 片栗粉・砂糖・油 春雨	白葱・トマトケチャップ 人参・きゅうり・コーン バナナ	中華あじ 淡口醤油	440 kcal

〔正月の行事食〕

色とりどりのおせち料理は見ているだけで気持ちが華やかになります。見た目の美しさだけでなく、数の子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」、えびは「腰が曲がるまで健康で長生きできるように」など、使われる食材にそれぞれ意味があります。おせち料理を食べながらお子さんとお話してみたいはいかがでしょうか。2022年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

〔風邪には消化の良い食事を〕

寒くなってくると風邪を引きやすくなります。風邪を引いてしまった時には、まず水分補給をしっかりとしましょう。特に発熱や下痢、嘔吐を伴う風邪は体内の水分が外に排出されるので、いつも以上に注意して水分補給をするようにしましょう。汗をたくさんかいている場合は塩分も不足しがちです。お粥に少し塩を入れたり、電解質を含むスポーツドリンクも活用するとよいでしょう。吐き気がなければ柔らかく煮た野菜スープや、卵粥などを食べてしっかり栄養を摂取しましょう。

〔給食室からのお知らせ〕

- ・月曜日と水曜日はおにぎり給食になりますので、空のお弁当箱を必ず持たせてください。
- ・12日(水)は誕生会のため、**おにぎり持参**となります。